



# Sandwichs au poulet aux épices BBQ

avec cornichons et sauce moutarde-mayo

Familiale

25 à 35 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://hellofresh.ca)

Changer



Poitrines de poulet  
2 | 4

Changer



Tofu  
1 | 2



Filets de poitrines de poulet  
310 g | 620 g



Pain artisan  
2 | 4



Cheddar, râpé  
¼ tasse | ½ tasse



Cornichon à l'aneth, en tranches  
90 ml | 90 ml



Mayonnaise  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Moutarde de Dijon  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Pomme de terre à chair jaune  
350 g | 700 g



Vinaigre de vin blanc  
½ c. à soupe | 1 c. à soupe



Assaisonnement BBQ  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Mélange printanier  
28 g | 56 g

**Allergènes Hé, les cuisiniers!** Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



### Rôtir les quartiers de pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Sortir du frigo 2 c. à soupe (4 c. à soupe) de beurre et le laisser atteindre une température ambiante.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper les **potatoes de terre** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes de terre** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'huile. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **haut** du four de 22 à 25 min, jusqu'à ce que les **potatoes de terre** soient tendres et dorées.

4



### Griller les pains

- Couper les **pains** en deux, puis étendre ½ c. à soupe de **beurre** sur chaque moitié.
- Disposer les **pains**, côté coupé vers le haut, sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Parsemer les **tranches de pain supérieures** de **fromage**.
- Rôtir au **centre** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde et que les **pains** soient dorés.

\* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

2



### Préparer

Changer | Poitrines de poulet

Changer | Tofu

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **mayonnaise**, la **moutarde** et la **moitié** du **vinaigre** (toute la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Dans un grand bol, ajouter le **poulet**, l'**assaisonnement BBQ** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Remuer pour enrober le **poulet**.

5



### Terminer et servir

Changer | Tofu

- Étendre ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de **sauce moutarde-mayo** sur les **tranches de pain inférieures**, puis garnir de **mélange printanier**, de **poulet** et de **cornichons**. Refermer les **sandwichs**.
- Répartir les **sandwichs** et les **quartiers de pommes de terre** dans les assiettes.
- Servir le **reste** de la **sauce moutarde-mayo** comme trempette.

3



### Cuire le poulet

Changer | Tofu

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**.
- Poêler de 5 à 6 min, en retournant les morceaux de **poulet** à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient entièrement cuits\*\*. (**CONSEIL** : Ne pas surcharger la poêle; cuire le poulet en 2 étapes au besoin.)

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes (4 personnes) | Ingrédient

## 2 | Préparer

Changer | Poitrines de poulet

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les couper en lanières de 2,5 cm (1 po) de largeur, puis préparer et cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et cuire les **filets de poitrines de poulet** \*\*.

## 2 | Préparer

Changer | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. Couper en deux, parallèlement à la planche à découper. (**REMARQUE** : Vous obtiendrez 2 steaks carrés de tofu par bloc.) Assaisonner de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner les **filets de poitrines de poulet**.

## 3 | Cuire le tofu

Changer | Tofu

Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré.

## 5 | Terminer et servir

Changer | Tofu

Servir le **tofu** de la même façon que la recette vous indique de servir les **filets de poitrines de poulet**.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.